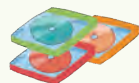


患者図書室「ひだまり」からのお知らせ

みなさんにもっと気軽に図書室を利用していただきたい、病気のことを学び
お手伝いをしたいと思い、ささやかですが、用意させて頂いたことをご紹介します♪



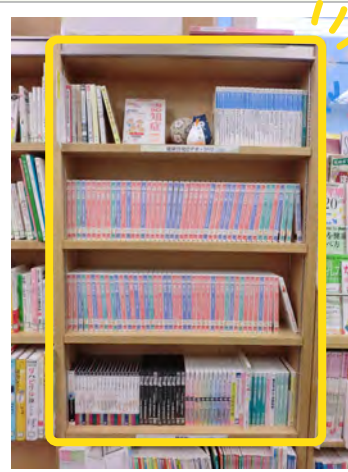
- ・NHK きょうの健康シリーズ
- ・NHK プロフェッショナル仕事の流儀シリーズ
- ・在宅介護の基礎と実践シリーズ
- ・病気に関する映画
明日の記憶、エンディングノート
ベコロスの母に会いに行く 他



DVD をたくさん配架しました！

今回、約 150 本の医療・病気に関する DVD を入荷し、配架いたしました！
読書が苦手な方、読書が難しい方でも、
気軽に見ていただくことができます。
また、介護、運動療法、体操などの DVD
は、見ながら行うこともできます。
どの DVD も、信頼でき、役立つものば
かり選んでいますので、病気の予防や治
療の選択肢の 1 つに役立てていただけれ
ばと思います。映画やドキュメンタリー
も少しですがありますので、ご興味のある
方はぜひご覧ください！

特に、「NHK きょうの健康
シリーズ」は、医療科目が
豊富なので、おすすめです♪



▲雑誌コーナーの、すぐ横の本棚に
置いてあります♪



リサイクルBOOKコーナーができました！

患者図書室をご利用いただいている患者さまからのアンケートで、

- 「一般書を置いてほしい」
- 「歴史書、文学書をそろえてほしい」
- 「病気以外の本ももう少しあれば良い」

みなさんに利用して
頂けるといいなあ♪



興味のある本が
あるといいなあ♪



▲図書室前にある回転式本棚が、リサイクルBOOK
コーナーです！24 時間いつでもご利用いただけます♪

あとがき

11 月に入り、もう冬も本番ですね。この間まで暑いと思っていたのに手袋やマフラーが恋しい時期になってしま
いました。患者図書室は、正面玄関横にあるので寒い日には暖房が入って入口の自動ドアが閉まっているかもしれ
ませんが、どうぞお気軽に入っていただき待ち時間などにご利用ください。
そんな時におすすめなのが、患者図書室にある『おすすめ本のコーナー』です。
今は、「冷え取り」と「疲れ」に関する本を置いてあります。冷えは万病の元で
す。特に女性には、天敵です。冷え知らずで冬を過ごしたい方、また最近ちょ
っと疲れ気味かな？と感じている方は、是非、お立ち寄りください。興味深い
一冊が見つかるかもしれませんよ。 患者図書室 緒方 理恵



▲入り口入ってすぐの
ところにあります。

▶今月の特集は、「狭心症について」、「患者図書室ひだまりからのお知らせ」です！

みなさん、こんにちは。こもれび 11 月号です。
食欲の秋、読書の秋など色んな秋を満喫しましょう！



こもれび

2014 年 11 月号 Vol.24

〈今月の特集〉

狭心症について

患者図書室「ひだまり」からの お知らせ

日赤のヘルシーレシピ さばのカレー竜田揚げ



《患者図書室「ひだまり」利用案内》

- 場 所／本館 1 階 総合案内となり
- 利用時間／平日 9 時～ 17 時

／利用しよう！／



《意外な利用法！？図書室活用術》

1. 映像の視聴、貸し出し
医学書のほかに、病気に関する CD や DVD を自由に
視聴できたり、貸し出しも行っております。
2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、
がん相談窓口
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、
看護師が相談に応じます。
3. 看護師によるミニ講座開催
毎月 2 日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、
でもとっても知りたかった！」という、かゆいところ
に手の届く内容のミニ講座を開催中です。

〈私のおすすめの本〉



『さっちゃんの
まほうのて』
(偕成社)
たばた せいいち

この間、患者図書室で「読み聞かせにい
い本があれば・・・」とご相談がありまし
た。5 歳児の読み聞かせ用の本を探してい
たようで、2 冊選んでいかれました。子ど
もたちに喜んでもらえればいいのですが…
その時この「さっちゃんのまほうのて」を
おすすめしようかどうしようかと迷いまし
た。私は、お母さん目線で読んでしまうの
で、どうしても読んでいた途中で泣いてし
まうので。

さっちゃんはお母さんのお腹に赤ちゃんがいてもうすぐおね
えさんになるんです。さっちゃんはお母さんのお腹をさわりなが
ら自分もお母さんになると決めました。幼稚園のおままごと
のお母さんに。でもおともだちに「さっちゃんはおかあさんには、
なれないよ！だって、てのないおかあさんなんて へんだもん」
と言われてしまいます。幼稚園をとびだしたさっちゃんは家に帰
ってお母さんに「おかあさん、さちこのては どうしてみんなと
ちがうの？どうして ゆびがないの？」「しょうがくせいになっ
たらみんなみたいにゆび はえてくる？」って迫ります。さっ
ちゃんの右手には、生まれつき指がありません。先天性の四肢障害
なんです。小学生になっても指がはえてくることはありません。
さっちゃんは、それから幼稚園に行かなくなってしまいます。
「ほんとうにおかあさんになれなかったらどうしよう」と小さい
胸を痛めていたのです。でもお父さんの「だいじょうぶ、すてき
なおかあさんに だれにもまけないおかあさんになれるぞ」「さ
ちこのては ふしぎなちからをくれるまほうのてだね」って言葉
でさっちゃんは元気を取り戻すことができます。言葉には本当に
不思議な力があります。

うちの 6 歳になる次男は、障害ではないですが眼振があります。
実は、私も長男もあるので遺伝だと思いますが、彼だけすごく眼
が揺れているのがよくわかります。そのため保育所でお友達から
「どうしてりょうくんのおめめはギロギロしてる(揺れてる)ん？」
と言われるようになりました。みんなと違うものに対して子ども
は率直です。聞く方が悪いのではないので聞かれる方の受け止
め方が大事だと思っています。幸いうちは、私も長男も揺れてる
ので「お母さんの子どもだって証拠だよ。お母さんもお兄ちゃん
も一緒だよ」と言ってあげられます。たとえ眼のことをからかわ
れたとしても気にしない強い心を持ってほしいと思っています。
お友達と同じでないことを個性だと感じられる、受け止められる
強さと優しさをみんなが持つてくれればいいと思います。「みん
なちがつてみんないい」ですよ。今度、読み聞かせの本を探しに來られたら、この本をすすめてみ
たいと思います。

患者図書室 司書 緒方 理恵

狭心症について

循環器内科副部長 多田 典弘

心臓の栄養血管である冠動脈の血流が不足することによって、心筋が酸素不足に陥ります。そのために生ずる痛みが「狭心症の痛み」です。

多くの場合、冠動脈の動脈硬化によって生じた冠動脈の狭窄が血流を障害することが原因となりますが、たいした動脈硬化がないにもかかわらず、冠動脈が痙攣性に収縮を起こして縮んでしまう（攣縮）するタイプもあります。また子供の病気である川崎病の後遺症や大動脈弁膜症が原因になることもあります。（心筋梗塞は何かの原因で血管内のプラークと呼ばれる脂肪などの固まりが破れて血栓ができ、冠動脈が完全に詰まって心筋に血液が行けなくなった状態をいいます）

◆狭心症の特徴

肩・腕や顎までひろがり、みぞおちに胃の痛みのように感じられることもあります。息切れ、として自覚されることもあります。

痛みの場所はあまりはっきりしないのが一般的です。「この一点が痛い」と指で示せるような場合は心配ないと思っていいでしょう。

症状の持続時間は数十秒から数分です。もっと短い場合は心配ないといってよいでしょう。

一方「安静時狭心症」といって、同じような症状が労作と関係なくでることがあります。これは「冠攣縮」、つまり冠動脈が痙攣様に収縮してしまい、動脈硬化で細くなったのと同じような狭窄を一時的に作り出すために起きる現象です。

冠動脈不定化になりやすい因子を「冠危険因子」「リスクファクター」と呼びます。

◎強い関係をもつ因子として

1. 高コレステロール血症、2. HDL（いわゆる善玉コレステロール）血中レベルが低い
3. 高血圧、4. 男性、5. 糖尿病、6. 家族歴（若年の冠動脈疾患）

◎中等度に関係のある因子として

1. 喫煙 2. 閉経後 3. 運動不足 4. 肥満
- があげられています。

◆狭心症の検査

- ・心電図 ・運動負荷試験（トレッドミル：歩行・エルゴメータ：自転車等）
- ・RI（ラジオアイソトープ）負荷検査 ・ホルター心電図 ・冠動脈造影
- ・冠動脈造影 CT

などがあり、症状や状態に応じて検査を行います。

◆狭心症の治療法

狭心症のもともとの原因は多くの場合、動脈硬化です。いったん起こった動脈硬化を元通りに治すということは現時点ではまだ不可能です。

ですから、今後動脈硬化がこれ以上進行しないように最大限努力する、ということが治療の大前提になります。

そのためには高血圧・高脂血症・糖尿病などを治療し、さらに禁煙・体重増加の抑制・適当な運動を行なうことによって、「リスクファクター」をできるだけ減らすことが最も重要です。それらを踏まえうえで、以下のような治療法が選択されます。

1. 薬物療法
2. カテーテル・インターベンション（※左下、『医療のコトバを学ぼう』をご覧ください）
3. バイパス手術

■ 狭心症と診断された方へ 再発予防のための日常の注意点 ■

狭心症をはじめとする心臓病は、一度手術や治療を行なったからといって、安心できる病気ではありません。再発を予防するためにも、医師の指示に従って、服薬、運動療法、生活習慣の改善に励むとともに、必ず定期検診を受けましょう。ただし、運動については主治医に確認して行って下さい。

■ 治療後の生活が再発リスクを低減させます ■



《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「カテーテル・インターベンション」

カテーテルがなんとなくわかるくらいだわ…

カテーテルを太ももの付け根などに小さな穴を開けて血管へ通し、心臓の冠動脈まで到達させて治療を行う方法です。



カテーテルの中にはさらに細い針金（ガイドワイヤー）が通っていて、この針金を使い冠動脈の異常のある部分を治療します。カテーテルを操作することで、細くなった血管を広げたり、詰まってしまっている血管を治療することができます。冠動脈インターベンションは、小さな穴をあける程度の傷だけですむので、回復も早く、患者さんへの負担を軽くすることができます。また、カテーテルとは、体内に挿入する細い管の総称、インターベンションとは、カテーテルを血管に通して患部を治療する方法のことです。

引用 HP：高齢者の生活習慣病 心筋梗塞の治療②～冠動脈インターベンション！

おすすめ BOOK！

- ・最新改訂版 心臓病の予防・治療とリハビリ
- ・イラストでわかる心臓病
- ―退院後の食事、生活、リハビリテーション―

「心臓病の予防・治療とリハビリ」は、日本人の死因の上位に入る心臓病の特に狭心症と心筋梗塞、また、知っておきたい基礎知識や最新の検査法、治療法を、イラストを用いて紹介しています。「イラストでわかる心臓病」は、心臓病の退院後の、リハビリを中心とした運動療法と日常生活の対処法や、心臓によい食事などを丁寧に紹介しています。



看護師による 知って得する☆ミニ講座

11月19日（水）・20日（木）
「みんなで知って、みんなで注意 インフルエンザ」

次回 12月17日（水）・18日（木）

「生活習慣を見直して 心不全予防を☆」

時間 11：30～12：00

場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》 高松赤十字病院看護部 ☎ 087-831-7101

予約不要・参加無料です！お気軽にご参加ください。



■ 狭心症を予防するには？ ■

①生活の仕方と注意点

- ①禁煙する
- ②塩分・糖分・脂肪分を取り過ぎない
- ③バランスのよい食事をする
- ④適度な運動をする
- ⑤ストレスを避け、規則正しい生活を送る
- ⑥血縁者に狭心症の患者がいれば生活習慣に注意を
- ⑦高血圧・糖尿病・高脂血症の早期発見を
- ⑧強い発作がでたらすぐ病院へ！



②タバコの煙が及ぼす心臓への影響

酸素が取込みにくなり心臓に負担をかける

活性酸素を増加させ動脈硬化を促進させる

副流煙により、周囲の人に心疾患などのリスクを負わせる



ニコチンが体内に入ると心拍数の増加、血圧の上昇、末梢の血管の収縮により、狭心症を誘発します。

ニコチンは動脈硬化の元凶です。節煙ではなく、断煙を！



③食事は、魚、大豆、野菜、海藻が◎

特に、青背の魚は血中脂質を下げる

野菜は食物繊維と抗酸化作用に注目

このように挙げると狭心症に良い食事は、一汁二～三菜がそろって和食献立と一致します

大豆は動脈硬化防止に多重作用あり
海藻やきのこは、食物繊維とミネラルが豊富

参考文献
・最新改訂版 心臓病の予防・治療とリハビリ
・イラストでわかる心臓病
―退院後の食事、生活、リハビリテーション―

参考 HP
・国立循環器病研究センター
・高齢者の生活習慣病 心筋梗塞の治療②～冠動脈インターベンション！

栄養監修 日赤のヘルシーレシピ vol.24

★さばのカレー竜田揚げ★



旬のさばをカレー風味に仕上げました！カレー粉やしょうが、にんにくなどの香辛料や香味野菜を使うことで、薄味でもおいしくお召し上がりいただけます。



〈1人分〉 ・エネルギー 275kcal
・塩分 0.8g

＝エネルギー 80kcal
＝塩分 1g

<材料（1人分）>

さば 70g
塩 少々
ごしょう ひと振り
酒 大さじ1
しょうが 少々
にんにく 少々
カレー粉 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

～付け合わせ～
キャベツ 60g
トマト 40g
レモン 1/8個
ノンオイルドレッシング 少々

<作り方>

- (1) さばを一口大（5cm角）に切る。しょうがとにんにくはすりおろす。
- (2) さばにaで下味をつけ、そのまま10分程おく。
- (3) ビニール袋にカレー粉と片栗粉を入れて、口の部分を持って振り合わせておく。
- (4)(3)に(2)のさばを入れて、粉を全体にまぶす。
- (5)180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- (6) ざく切りにしたキャベツをさっと茹で、トマトとレモンはくし切りにして添える。

ポイント

♪ お好みで他の魚や季節の野菜でアレンジしてください。

